

VALMENNUKSET JA KURSSIT 14.8.-17.12.2023

MAANANTAI

klo 10.30-12.00
SUOMI TUTUKSI

klo 11.00-11.45
**OHJATTU KUNTOSALI,
NAISET**

klo 12.00-12.45
**KUNTOSALI, OMA
HARJOITTELU**

klo 12.00-13.00
**HYVÄN MIELEN
KESKUSTELURYHMÄ**

klo 14.00-15.00
KÄVELYFUTIS
LePa-areena,
Veräjävahdinraitti 2, Espoo

klo 13.00-15.00
VÄRIEN VOIMAA

TIISTAI

klo 10.00-11.00
**TOIMINNALLINEN
JUTTUTUOKIO KILONKALLIO
7:N ASUKKAILLE**

klo 12.30-13.30
RENTOUTUSRYHMÄ

KESKIVIIKKO

● klo 9.30-10.15
**KAIKILLE AVOIN
TUTUSTUMISAICA**

klo 11.00-12.00
DIGITAIKOT TUTUKSI
Kilonkallio 3B, Espoo

● klo 13.00-14.00
LIIKUNTAA TAPIOLASSA
Tapiolan urheiluhalli,
Urheilupuistontie 2, Espoo

klo 13.30-15.30
LAUTAPELIRYHMÄ

TORSTAI

klo 12.00-13.00
DIGITAIKOT TUTUKSI
Kilonkallio 3B, Espoo

● klo 13.00-15.30
AVOIN OLOHUONE

● klo 13.00-14.00
**HENKILÖKOHTAISTA
KESKUSTELUAIKAA**

● klo 13.30-15.30
**HENKILÖKOHTAISTA
OPASTUSTA PUHELIMEN
KÄYTTÖÖN**

klo 16.00-17.00
SÄHLYÄ MATINKYLÄSSÄ
Matinlahden koulu
Aapelinkatu 2-4, Espoo

PERJANTAI

klo 10.00-13.00
**ILOA KULTTUURISTA JA
LUONNOSTA -RETKIRYHMÄ**
Viikottain vaihtuva kohde



Kysy lisää ja ilmoittaudu mukaan:

Paula Simi, koordinaattori / valmentaja
puh. 0400 240 901
(soittoaika ma-to klo 9-16)
paula.simi@edistia.fi

VALMENNUKSET JA KURSSIT 14.8.-17.12.2023

Edistian valmennus- ja kurssitoiminta on arkeen, asumiseen, opiskeluun tai työhön tarvittavien asioiden ja taitojen harjoittelua sekä elämänhallinnan ja itsenäisyyden sekä osallisuuden kokemuksen vahvistamista. Se on oman paikan löytymistä, hyväksytyksi tulemistä, tuen saamista ja suomalaisessa yhteiskunnassa tarvittavien valmiuksien kehittämistä.

AVOIN OLOHUONE ●

Rentoa yhdessäoloa ja mukavaa tekemistä. Katso olohuoneen teema Edistian verkkosivuilta: edistia.fi/valmennuksetjakurssit/

DIGITAIKSET TUTUUKSI

Kilonkallio 3B, Espoo

Perehdymme tietokoneen peruskäyttöön, harjoittelemme sähköpostin kirjoittamista ja verkossa toimimista, sekä tiedonhakua internetissä. Tutustumme myös tekstinkäsittelyohjelmiin ja kuvien lisäämiseen tiedostoihin. Emme tee asioita, jotka vaativat kirjautumista omilla pankkitunnuksilla. Tarjolla on ensisijaisesti ryhmäopastusta. Katso kuukausittain vaihtuvat teemat: edistia.fi/valmennuksetjakurssit/

HENKILÖKOHTAISTA KESKUSTELUAIKAA ●

Avoimen olohuoneen aikana on mahdollisuus 20 minuutin henkilökohtaisiin keskustelutuokioihin yksilövalmentajan kanssa. Valmentaja on tavattavissa Olkkarin toimistohuoneessa. Aikaa ei tarvitse varata etukäteen. Keskustelut ovat luottamuksellisia. Aiheena voi olla esimerkiksi oman elämän kuulumiset. Keskustelu ei ole terapeutista eikä keskustelussa voida ottaa kantaa sairauden hoitoon liittyviin asioihin.

HENKILÖKOHTAISTA OPASTUSTA PUHELIMEN KÄYTTÖÖN ●

Avoimen olohuoneen aikana klo 13:30-15:30 on mahdollisuus saada henkilökohtaista opastusta puhelimen käyttöön ilman ajanvarausta, 20 minuuttia kerrallaan.

HYVÄN MIELEN KESKUSTELURYHMÄ

Ryhmässä keskustellaan ajankohtaisista aiheista, mielekkästä arjesta ja harjoitellaan itsetuntemusta ja voimavarojen löytämistä pienten tehtävien avulla. Tämä on sinulle, joka tykkää pohtia asioita yhdessä muiden kanssa.

ILOA KULTTUURISTA JA LUONNOSTA

Viikoittain vaihtuva kohde

Retkiä luonto- ja kulttuurikohteisiin. Ryhmään ilmoittautuneet saavat viikon retkikohteesta tiedon tekstiviestillä. Vahvasta osallistumisesta vastaamalla tekstiviestiin. Mukaan retkelle mahtuu kymmenen ensimmäisenä tekstiviestiin vastannutta. Ryhmäläiset tapaavat retkikohteessa, jonne osallistujat tulevat paikan päälle itsenäisesti. Retket ovat osallistujalle pääsääntöisesti ilmaisia.

KAIKILLE AVOIN TUTUSTUMISAIKA ●

Tule tutustumaan Valmennus- ja kurssipalveluiden tiloihin ja ohjaajiin ja kuulemaan tarkemmin toiminnasta.

KUNTOSALI NAISILLE, OHJATTU HARJOITTELU

Ohjattua kierto- ja harjoittelua. Yhteisen alkulämmittelyn jälkeen tehdään lihaskuntoharjoitus kuntosalin laitteita ja oman kehon painoa hyödyntäen. Harjoitus sopii kaiken kuntoisille liikkujille. Mukaan tarvitetut sisäliikuntakengät, sisäliikuntavaatteet ja juomapullon.

KUNTOSALI, OMA HARJOITTELU

Kuntosalitreeniä oman mielen mukaan. Salilla on käytössä pakkalaitteet eri lihasryhmien harjoittamiseen, kuntopyörä, soutulaite ja vapaita painoja. Harjoitteluun ja laitteiden käyttöön on mahdollista saada opastusta. Mukaan tarvitset sisäliikuntakengät, sisäliikuntavaatteet ja juomapullon.

KÄVELYFUTIS

LePa-areena, Veräjävahdinraitti 2, Espoo

Kävelyfutis on hauska, matalan kynnyksen joukkuepallolaji. Tässä pelissä juokseminen, pääpeli ja kovat kontaktit ovat kiellettyjä. Ryhmä on HUS:n, Edistian ja LePa:n yhteisesti järjestämä. Mukaan tarvitset juomapullon ja kengät, joilla on hyvä potkia jalkapalloa.

LAUTAPELIRYHMÄ

Lautapelejä rennossa seurassa.

LIIKUNTAA TAPIOLASSA ●

Tapiolan urheiluhalli, Urheilupuistontie 2, Espoo

Sisäliikuntaa Tapiolan urheiluhallissa. Ryhmässä voidaan ryhmäläisten toiveiden mukaan esimerkiksi pelata sählyä tai sulkapalloa, heitellä koripalloa jne. Pukeudu sisäliikuntaan sopiviin vaatteisiin ja kenkiin.

RENTOUTUSRYHMÄ ●

Rentoutuminen vähentää stressiä ja vapauttaa voimavaroja. Ryhmässä käytetään erilaisia rentoutusmenetelmiä, jotka rauhoittavat elintointoja sekä poistavat fyysisistä ja psyykkistä jännittyneisyyttä. Tarvitset ryhmässä vaatteet, joissa on mukava olla.

SUOMI TUTUKSI

Harjoittelemme yhdessä suomen kieltä. Tutustumme suomalaiseen kulttuuriin ja tapoihin. Saamme neuvoja asioiden hoitamiseen, esim. Kela ja TE-toimisto.

SÄHLYÄ MATINKYLÄSSÄ

Matinlahden koulu, Aapelinkatu 2-4, Espoo

Avoin kaikille halukkaille osallistujille. Pukeudu sisäliikuntaan sopiviin vaatteisiin ja kenkiin.

TOIMINNALLINEN JUTTUTUOKIO KILONKALLIO 7:N ASUKKAILLE

Toiminnallinen juttutuokio on ryhmä, johon jokainen voi osallistua omalla tyyllillään. Käytämme keskustelun ja ajatusten herättelijänä erilaisia hauskoja ja kiinnostavia tehtäviä.

VÄRIEN VOIMAA

Rentoa jutustelua ja käsillä tekemistä: maalausta ja askartelua vuoden kierron ja juhlapyhien mukaan. Katso tulevat teemat: <https://edistia.fi/valmennuksetjakurssit/>.

Kysy lisää ja ilmoittaudu mukaan:



Paula Simi, koordinaattori / valmentaja
puh. 0400 240 901
(soittoaika ma-to klo 9-16)
paula.simi@edistia.fi